உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
ஆடி
மலர் 19

1981
ஜூலை
இதழ் 7

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

सर्वे शारीरदोषा भवन्ति ग्राम्याहारात् अम्ललवण-कटुक-क्षार-शुष्कशाक-मांस-तिल-पलल-पिष्टान्न भोजिनाम् ।।

முறையற்று மனம்போனபடி உடலுக்கொவ்வாததை உண்பதும், புளிப்பும் உப்பும் உரைப்பும் அதிகமாகச் சேர்ந்ததும், அப்பளக்காரம் சோடா உப்பு போன்றவை அதிகம் சேர்ந்ததும், குளிரால் விறைத்தும் உலர்ந்தும் சுவையற்றிருக்கும் கறிகாய்களும் புலாலும் சேர்ப்பதும், எள்ளும் எள்ளின் எண்ணெய்யும் இட்லி தோசை போன்ற மாவாலான பணியாரங்களும் உணவில் அதிக அளவில் தொடர்ந்து சேர்வதும் உடல் நலனைக் கெடுக்கும் எல்லா தோஷங்களையும் தோற்றுவிக்கும்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति ।
तं तथैवानुवर्तेत पराराधनपण्डितः ।।

மனிதன் சூழ்நிலையை எதிர்த்து வாழமுடியாது. அக்கம்பக்கத்தில் வாழ்பவர், நண்பர்கள், சுற்றத்தினர் முதலானவர்களின் கருத்துக்கெதிராகத் தன் வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ள முடியாது. அப்படி மற்றவர் கருத்தை மதிக்காமல் செயல்படுபவன் பிறரது ஏச்சிற்கும் பேச்சிற்கும் இடமாவான். அவனே ந்ருசம்ஸன் என்பர். அப்படி நடப்பது முறையல்ல. பலரது கருத்து தன்னொருவனின் கருத்தைவிட நேர்மையானதாகவும் இருக்கக்கூடும். அதனால் சுற்றத்தின் கருத்தைக் கருத்தூன்றிக் கவனித்து அவரவர் தன் நடத்தையால் மகிழ்ச்சியுறும்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும். சுற்றமும் சூழலும் திருப்தியுறும் வகையில் வாழ்வதில் தேர்ந்தவனாக இருப்பது அவசியம்.

— வாக்படர் - அஷ்டாங்க ஹிருதயம்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி ஆடி | மலர்-19 இதழ்-7 | 1981 ஜூலை

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

आयुर्बलं यशो वर्चः प्रजाः पशुवसूनि च ।
ब्रह्म प्रज्ञां च मेधां च त्वं नो देहि वनस्पते ॥

விடியற்காலையில் பல் துலக்குவதிலிருந்து தொடங்கிப் பல வகைகளில் என் வாழ்க்கையில் பயன்படும் மரம் செடி கொடி வகைகளே! எனக்கு நீண்ட ஆயுள், வலிவு, புகழ், மேனி ஒளி, மக்கட் செல்வம், கால்நடைச் செல்வம், பணச்செல்வம், பேரறிவு, நூலறிவு, நுண்ணறிவு இவற்றை அளிப்பாயாக!

நாகரிகமும் நோய்களும்

புள்ளி விபர நிபுணர்கள் சராசரி மனிதனின் ஆயுள் முன்னைவிட இப்போது நீடித்திருப்பதாகக் கூறுகின்றனர். கர்ப்பிணிகளின் பராமரிப்பும் சிசுக்களின் பராமரிப்பும் முன்னைவிட நன்கு அமைந்து வருவதால் சிசு மரணவிகிதம் மிகக் குறைந்துள்ளது என்கின்றனர். ஆனால் ஆஸ்பத்திரிகளின தேவை நாட்டில் அதிகப்படுகிறதென்பதோ நாம் அறிந்த உண்மை. மரணவிகிதம் குறைந்த போதிலும் நோய்வாய்ப்படுபவரின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக்கொண்டு வருவதுடன், நோயாளிகளின் வியாதி உடனுக்குடன் குணமாகாமல் நீண்ட காலத்தளவில் நோய்வாய்ப்படுபவர் அதிகமாகிக்கொண்டு வருகின்றனர். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவது எதனால்?

இதுபற்றி சற்று சிந்திக்கவேண்டும். சரகர் நோய் அதிகம் ஏற்படக் காரணம் என்ன என்று ஒரு குறிப்பு தருகிறார்.

ஸர்வே சாரீர தோஷா பவந்தி க்ராம்யாஹாராத் அம்ல லவண கடுகக்ஷார சுஷ்கசாக மாம்ஸ தில பலல பிஷ்டாந்ந போஜிநாம் விரூட நவசூக சமீதான்ய விருத்த அஸாத்ம்ய ரூக்ஷ க்ஷார அபிஷ்யந்தி போஜிநாம் க்லிந்ந குரு பூதி பர்யுஷித போஜிநாம் விஷம அத்யசன ப்ராயாணும் திவா ஸ்வப்ந ஸ்திரீ மத்ய நித்யாநாம் விஷம அதிமாத்ர வ்யாயாம ஸம்க்ஷோபித சரீராணும் பய க்ரோத சோக லோப மோஹ ஆயாஸ பஹுலாநாம்.

"வாழ்க்கையில் இயற்கை முறையை விட்டுச் செயற்கையான உணவு முறைகளை அதிகம் கையாள்பவர், புளிப்பு உப்பு உரைப்பு அதிகமுள்ள உணவு அப்பளக்காரம் ஸோடா உப்பு முதலியவைகள் அதிகம் கலந்த உணவு, காய்ந்த கறிகாய் — அல்லது குளிரால் விரைத்துப்போன கறி காய்கள், காய்ந்த மாமிசம், எள்ளு, எள்ளின் விளைவான நல்லெண்ணெய் அதிகம் சேர்ந்த பொருள், மாப்பண்டங்கள் இவைகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்பவர், முளைவிட்ட தானியம், புதிதாக அறுவடையான கோதுமை அரிசி பயறு துவரை உளுந்து முதலியவை, உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவு, நெய்ப்பே இல்லாத வறண்ட உணவு, ரத்தக்குழாய் உணவுக் குழாய் இவைகளில் தடிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடியவை (Cholestrolஐ அதிகப்படுத்துபவை), உணவாகத் தயாரித்து அதிகக் காலமானபடியால் உள்ளே கொசகொசத்துப்போனவை, முன் உணவு ஜீர்ணமாகாமலிருக் கும்போதே அடிக்கடி உணவு கொள்ளுதல், பாலுடன் புளிப்பானவை என்பதைப்போல முரண்படும் உணவு, தினமும் பகல் தூக்கம், உடலுறவு அதிகம் கொள்ளத் தூண்டும் சூழ்நிலே, மதுபானம், அவனவன் மன உடல் வலிவிற்கு மீறி உடலைக் களைக்கவைக்கும் உழைப்பு, பயம் கோபம் சோகம் பேராசை ஏமாற்றம் இவைகளை அளிக்கும் சூழ்நிலே, மனத்தையும் புத்தி யையும் அழுத்தும் வேலைச் சுமை இவை எல்லாமே உடலின் பல்வேறு பகுதிகளின் சமநிலையைக் கெடுத்துவிடுகின்றன."

அதோ அநிமித்தம் ஹி சிதிலீபவந்தி மாம்ஸாநி விமுச்யந்தே ஸந்தய: விதஹ்யதே ரக்தம்:, விஷ்யந்ததே சாநல்பம் மேத:, ந ஸந்தீ யதே அஸ்திஷு மஜ்ஜா, சுக்ரம் ந ப்ரவர்த்தே, க்ஷயம் உபைதி ஓஜ: ஸ ஏவம்பூதோ க்லாயதி, ஸீததி, நித்ராதந்த்ராலஸ்யஸமந்விதோ நிருத்ஸாஹ: ச்வஸிதி, அஸமர்த்தச் சேஷ்டாநாம் சாரீரமானஸீநாம் நஷ்டஸ்ம்ருதி புத்திச் சாயோ ரோகாணுமதிஷ்டான பூத : ந ஸர்வமாயு ரவாப்நோதி.

(சரகஸம்ஹிதை சிகித்ஸை – 1-2-3)

"இப்படிக் கெடுதி விளைவிக்கும் உணவும் சூழ்நிலேயும் நடையுடை பாவனைகளும் தசைகளை வலிவிழக்கச் செய்கின்றன. தசைகள் தளர்வ தால் சிறு வயதிலேயே முதிர்ந்த தோற்றம் ஏற்படுகிறது. பூட்டுகள் எளிதில் கலகலத்துவிடுகின்றன. ரத்தத்தில் புளிப்பு அதிகமாகிறது.

கொழுப்பு நீர்த்து ரத்தக்குழாய் முதலியவைகளை அடைத்துகொள்ளும். எலும்பினுள் ரத்த உத்பத்திக் கேந்திரமான மஜ்ஜ தாது (marrow) பூரணத்துவமடைவதில்லை. சுக்லதாது சரியே வெளியாவதில்லை தாது சத்து குறைகின்றது. அதனாலே மனிதன் எளிதில் களைத்துவிடுகிறான். அவனுக்கு அடிக்கடி தூண்டுதலளிக்க மருந்து உதவி தேவைப்படும். தூக்கமும் சோம்பலும் அசதியும் அடிக்கடி ஏற்பட்டு உத்ஸாஹமின்றி எப்போதும் பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருப்பான். உடலாலோ மனத்தாலோ அவனால் உழைக்கமுடியாது. மறதி அதிகம், பகுத்தறிவு குறையும. எதிலும் வெறுப்பு காணும். அதனால் எந்த நோய்க்கும் அவன் ஏற்ற இருப்பிடமாக மாறிவிடுவான். முழு வாழ்க்கை அவனால் வாழமுடியாது''

இன்றைய நாகரிக வாழ்க்கையை இதைவிட அழகாகப் படம் பிடிக்க முடியாது. சரகரின் நோய்வரும் காரணமனைத்தையும் இன்றைய சமுதாயம் விரும்பியோ விரும்பாமலோ சிரத்தையுடன் கடைபிடித்து வருகிறது. அதனால் ஆஸ்பத்திரிகளின் தேவை அதிகமாவதில் ஆச்சரியமென்ன?

கேள்வி - பதில்

□ சிசுக்களுக்கான உரை மருந்து தயாரிப்பது எப்படி?

கடுக்காய், சித்தரத்தை சுக்கு ஜாதிக்காய், மாசிக்காய், வசம்பு என்ற 6 கடைச்சரக்குகள். நெல்லைப் புழுக்குவதற்கு வேகவைக்கும் போது நெல்லுடன் இவைகளை அப்படியே வெள்ளைத்துணியில் முடித்து வைத்து வைக்கவும் அரை வேக்காடு ஏற்பட்டதும், (காய்களை அமுத்தினால் அமுங்கும் பதம் வந்தவுடன்) எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். உரை மருந்து தயார்.

கையகலத்திலுள்ள உரைகல் ஒன்று தேவை. அதில் வென்னீர், வெற்றிலைச்சாறு, துளசிச்சாறு, ஓமகஷாயம், இஞ்சிச்சாறு இவைகளில் ஒன்றைவிட்டு ஒவ்வொன்றையும வயதிற்கேற்றபடி 2 - 15 தடவை உரைத்து வந்த விழுதைத் தேன் அல்லது சர்க்கரை (சேர்த்துக் கொடுக்கவும். வாயு, சளி - வென்னீர். சளி, மப்பு - வெற்றிலைச்சாறு, துளசிச்சாறு, தேன். வயிறு மந்தம், வயிற்றுப்போக்கு - ஓமகஷாயம், தேன். மப்பு ஜ்வரம் வாந்தி - இஞ்சிச்சாறு, தேன் என்று அனுபானம் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

கடுக்காய் - நல்ல ஜீர்ண சக்தி, பசி தரும், மலத்தை இளக்கும் புளிப்பு அதிகமாவதைத் தடுக்கும் அஜீர்ண பேதியைத் தடுக்கும். குடல், இரைப்பை, கல்லீரல் சரியே இயங்கச் செய்யும்.

சுக்கு – வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. வயிறு உப்புசம், மலஜலம் சரியாக வெளியேருதிருத்தல், மப்பால் வயிற்றுவலி, அஜீர்ணம், வாந்தி இவற்றைப் போக்கும். வயிற்றில் அழற்சி, கடுப்புடன சீதத்துடன் மலம் வெளியாதல், ரத்தப்போக்கு இவை இருந்தால் சுக்கை உரைத்துக் கொடுக்கக்கூடாது.

சித்தரத்தை - தொண்டை மார்பு இவற்றில் கபக்கட்டு, உடலில் கடுப்புவலி இவற்றில் நல்லது எண்ணெய் தேய்த்தால் ஜ்வரம் சளி பிடிக்கும் என்ற நிலையில் இதனைத் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். எண்ணெய்க் குளி, சாதாரணக் குளி ஆனவுடன் இதையும் கடுக்காயையும் அதிக அளவில் சேர்த்து மற்றவற்றுடன் உரைத்துக்கொடுக்க சளி ஜுரம் ஏற்படாது. தொண்டை-வாய்ப்புண், வரட்டிருமல், வயிற்று வேக்காளம் உள்ள நிலையில் சித்தரத்தையைக் கொடுக்கக்கூடாது. கபக்கட்டுள்ள நிலையில் இதனையும் சுக்கையும் அதிகம் உபயோகிக்கலாம்.

ஜாதிக்காய் - இரைப்பையை நன்கு தூண்டி, ருசி சுவை கூட்டி, பசி ஜீர்ண சக்தி தரும் சிடுசிடுப்பு, பரபரப்பு, கிடைகொள்ளாமல் அழுகை முதலியதைக் குறைத்து அமைதியாகத் தூக்கம் வரச் செய்யும் (குழந்தையின் தூக்கத்தைப் பெரிதும் விரும்பும் தாய் இதனை அதிக அளவில் அடிக்கடி உரைத்துக்கொடுக்க விரும்பலாம். அதிக அளவில் மயக்கமும் நரம்புத்தளர்ச்சியும் தரக்கூடியது என்பது கவனத்திற்குரியது.) இளகிச் சூட்டுடன் அடிக்கடி மலம் போவதை இது தடுக்கும். இயற்கையாக அல்லது தற்காலிகமாக மலபந்தமுள்ள குழந்தைகளுக்கு இதனைத் தவிர்ப்பது நல்லது, அல்லது மிகக் குறைந்த அளவில் கொடுக்கலாம்.

மாசிக்காய் - வேக்காளத்தைக் குறைக்கும். வாய்ப்புண், இரைப்பைப்புண், குடல்புண் இவற்றையும் குறைக்கும். பற்களைக் கெட்டியாக அழகாக வளரச் செய்யும். உடலில் விஷசக்தி பரவாமல் தடுக்கும். சிறுநீர் தாராளமாக வெளியாகும். தொண்டைச்சதை வளர்ச்சி, உள்நாக்கு வளர்ச்சி, சீத ரத்தத்துடன் மலப்போக்கு, வாயில் வானீர் அதிகம் பெருகுதல் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும்.

வசம்பு - இதவும் கடுக்காயும் பிள்ளை வளர்ப்பான் என்ற பெயர் பெற்றவை. பசியின்மை, சுறுசுறுப்பின்மை, ருசியின்மை இவற்றைப் போக்கும். பரபரப்பு சிடுசிடுப்பு அமைதியின்மை இதனைச் சீராக்கும். பால் ஜீர்ணமாகாமல் வெளுத்து மலம் போவது, கீரிப்பூச்சி, உப்புசம், வயிற்றுவலி, மார்பில் கபச்சேர்க்கை இவற்றைப் போக்கும். உடல் சீராக வளர உதவும்.

காரமருந்து என இவற்றிற்குப் பெயர். அதனால் உரைத்த மருந்தைச் சிறுகச் சிறுகப் புகட்டவேண்டும். தேன் சர்க்கரை சேர்த்து இனியதாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும். சிசு பிறந்து 10-15 நாட்களிலிருந்து 5-6

வயது வரை கொடுக்கலாம். சிறு சிசுவிற்கு 1-2 உரைப்பு போதும். 5-வயது சிசுவிற்கு 10-15 உரைப்பு வரை தேவைப்படும். சமயோசிதப் படி ஒன்றிரண்டைத் தவிர்த்தும் கூட்டியும் அளவைக் குறைத்தும் கூட்டியும் தாய் நிதானமும் பகுத்தறிவும் துணைகொண்டு கொடுக்க டாக்டர் உதவி அதிகம் தேவைப்படாது.

☐ **தேங்காய் எனக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. வாயில் நீர் சுரக்கும். வாந்தி, பேதி, தலைசுற்றுதல், நாவரட்சி காணும். என்ன செய்யலாம்?**

உமது நிலையில் தேங்காய் ஒரு விஷப்பொருள். அதனை உபயோகப் படுத்தாதிருப்பது நல்லது நிர்ப்பந்தத்தாலோ தெரியாமலோ சேர்க்க வேண்டி வந்தால் வெல்லம் அல்லது பச்சரிசியை வாயிலிட்டு மெதுவாக மென்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதன் சாற்றைச் சுவைத்து விழுங்குவது இந்தப் பின் விளைவுகளை ஓரளவு மாற்றும். வேர்க்கடலையும் இந்த மாதிரி சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. அவர்களும் இதனையே செய்யலாம். தேங்காயும் கடலையும் எள்ளும் எண்ணெய் வித்துக்கள். ஜீர்ணகோசத்தில் எண்ணெய் வித்துக்கள் சேரும்போது இத்தகைய குமுறல்கள் ஏற்படலாம். வெல்லத்துடன் சாப்பிட இந்த சிரமம் குறையும்.

☐ **வயிற்று வேக்காளத்துடன் அடிக்கடி சீதபேதி, வயிற்றில் கடுமையானவலி. இதற்குச் சாப்பிட்ட மருந்துகள் கணக்கில் அடங்காது. பச்சிலை ஏதேனும் தொடர்ந்து சாப்பிடலாமா?**

பொடுதலை—ஆறு குளம் முதலியவற்றின் கரைகளில் தானே முளைப்பது. காய் திப்பிலியை ஒத்திருப்பதால் காட்டுத்திப்பிலி என்பர். இதனை கீரைபோல் வதக்கிச் சாறுபிழிந்து தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவும். வலி கடுமையாயிருந்தால் சோம்போ ஜீரகமோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனை விழுதாக அரைத்துப் புளிக்காத மோரில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம்.

☐ **நெய் சேர்ந்த பக்ஷணங்கள் எனக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. வயிற்றில் மந்தம், கன உணர்ச்சி காண்கிறது. என்ன செய்ய?**

இங்நிலை கண்டால் பசுவின் பாலை ஆடை புடைக்க இளம் தீயில் மெதுவாகக் காய்ச்சி ஆடை நீக்கி அதனைக் குடித்தால் அது உள்ளே தங்கியுள்ள நெய்ப்பைப பிரித்துத் தன்னுடன் சேர்த்து ஜீர்ணிக்கச் செய்துவிடும். பாஸ்கரலவணமும் ஹிங்குவ்சாதி சூர்ணமும் ஆயுர்வேத ஔஷத சாலைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகள். 1-2 டீஸ்பூன் அளவு தினமும் 2 - 3 வேளை சாப்பிட ஜீர்ணமாகாமல் ஸ்தம்பித்து நிற்கும் கொழுப்பு சத்து ஜீர்ணமாகும்.

☐ **விடியற்காலையில் வேலைக்குச் செல்லும் நான் தயிர் சாதத்தைக் கையில் எடுத்துச்செல்கிறேன். நடுப்பகலில் அதைச் சாப்பிடும்போது அது நன்கு புளித்துவிடுகிறது. அதனால் சுறுசுறுப்பின்மை, பெருமலமாகப் பேதி, சோம்பல், சோர்வு, கலக்கம், தூக்கம் என்று வரிசையாக ஏற்படுகிறது. வேறு உணவு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. என்ன செய்ய?**

தயிர் புளித்தது. அன்னமும் சில்லிட்டது. தயிரில் ஊறியது அதனால் மந்தகுணம் மிகுந்துள்ளது. கடுகை நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் பொரித்துத் தூளாக்கிக் கையில் வைத்திருக்கவும். உணவேற்கும்போது ½-1 ஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிடத் தயிரின் மந்தகுணம் குறைந்துவிடும். சோர்வு முதலியவை இருக்காது.

☐ **பற்களில் நோய் ஏற்பட்டு எல்லாப் பற்களையும் அகற்ற நேர்ந்தது. உணவை மென்று சாப்பிட முடியாததால் 'மிக்ஸி'யிலிட்டு அரைத்து உண்டேன். செரிக்கவில்லை. ஏன்?**

வெந்த அரிசியை அம்மியில் அல்லது மிக்ஸியில் கூழாக அரைத்து உண்ணும்போது கெட்டியான களிபோல் அது இரைப்பையில் ஒட்டிக்கொள்ளும். நெகிழாது. அரைத்த உணவை நீரில் அல்லது மோரில் அல்லது மற்றவற்றில் கரைத்து உண்டாலும் வயிற்றில் அது பிசின் பூசிய ஜெல்லிபோல் தனித்து நிற்கும். இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவங்கள் உட்புகுந்து அதனை செரிக்கச் செய்யமுடியாது இரைப்பையில் செரியாமல் கனத்த அது கனம் காரணமாக சிறு குடலில் போகும்போது ஜவ்வுபோல் சுற்றுச் சுவர்களில் ஒட்டிப் பாதையை அடைக்கக்கூடும். விஷமித்த உணவாகி விஷத்தன்மையைப் பரப்பக்கூடும். அரைத்த சாதம் விஷம் என்றே சொல்வர்.

கோந்து பசை கிடைக்காதவிடத்தில் சாதத்தை அரைத்துப் பயன்படுத்துவதுண்டு. அதுபோல் சுளுக்கு, சதை பிரளல் முதலியவற்றிற்கு சாதத்தையும் வசம்புக் கரியையும் அரைத்துப் பத்துப் போடுவதுண்டு. சமையலுக்கு உதவும் அம்மியில் இந்த முறைக்காக சாதத்தை அரைக்க அனுமதிக்க மாட்டார்கள், அரைத்த அன்னம் விஷம். அது அம்மியில் ஒட்டிக்கொண்டு அலம்பின பிறகும் போகாதிருந்தால் துவையல் முதலியவற்றுடன் சேர்ந்து குடலைக் கெடுத்துவிடும் என்று பயப்படுவர்.

மாவாக்கிய அரிசி முதலியவை வேகவைக்கப்படும்போது இதேநிலை தானே என்ற கேள்வி எழும். மிகநுண்ணிய அரிசிமாப்பொடி வெந்ததும் மலர்ந்து விரிந்து விடுகிறது. அதில் இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத்திரவங்கள் உட்புகுந்து அதனைச்செரித்துவிடும். இங்கு அந்த வெந்த மாவை

மறுபடி மிக்ஸியில் அரைப்பதுபோலத்தான் அரிசி அன்னத்தை அரைப்பதும் அமைகிறது. அதனால் ஜவ்வு போன்ற பிசிபிசிப்பு இதில் அதிகம் என்பதே விசேஷம்.

☐ **விடியற்காலையில் புளிப்பு மிகுந்து வாந்தி வருகிறது. புளித்தும் கசந்தும் நீராக வாந்தி எடுக்கிறது. வேறு வேதனை இல்லை. என்ன செய்ய ?**

சம்பா கோதுமையை லேசாக வறுத்துத் திருவையில் அரைத்து அத்துடன் அரைப்பங்கு தூளான சர்க்கரை சேர்த்துத் தலைமாட்டில் வைத்துக்கொள்ளவும். தேவையாயினும் சிறிது நெய்யும் சேர்க்கலாம். விடியற்காலை 4-5 மணிக்குப் படுக்கையில் இருந்தபடியே இந்தத் தூளில் 2-4 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு ஜலம் பருகிவிட்டு உடன் படுத்துவிடவும். தூங்க முடிந்தால் ½-1 மணிநேரம் தூங்கி எழுவதும் நல்லதே. 10-15 நாட்கள் இவ்விதம் சாப்பிட இந்த வாந்தி நிற்கும். இதைக் கர்ப்பிணிகள், பித்தப் புண் ஏற்பட்டு வயிற்றுவலி யுள்ளவர்கள் இப்படிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

★

தீரனாகச் செயல் புரிவாய்! நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்ப்பாய்!
பலன் கிடைக்கும்வரை பொறுத்திருப்பாய்!

அஞ்சுகாயணம் - கேரளத்தில் இப்படி ஒரு வழக்கு உண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுமுன் வயிறு, எண்ணெய், அரப்பு, வெயில், தண்ணீர் என்ற ஐந்தும் காய்ந்து (சூடாக்கி ஆறும் பதத்தில்) கொண்டிருக்கவேண்டும்.

பசி எடுக்குமளவு முன் உண்ட உணவு செரித்துள்ள நிலையில் நன்கு ஜீர்ணமான பிறகே எண்ணெய்க்குளி நல்லது. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் உட்சூடு வெளிக்கொணரப்பட்டு சீராக்கப்படுகிறது. இரைப் பையில் உணவு செரிமானம் அடையும்போது அங்கு சூடு அதிகம் தேவை. அப்போது எண்ணெய்க்குளி கொள்ள சூடு வெளிப்புறத்திற்கு அகற்றப் படுவதால் ஜீர்ணம் தாமதிக்க நேரும். ஜ்வரம், அஜீர்ணம், தளர்ச்சி முதலியவற்றைத் தரும். அதனுல் முதலில் "**வயறுகாயணம்**" என்பர்.

எண்ணெயிலுள்ள பிசிபிசிப்பும் தடிப்பும் சீதளமும் குறைந்து உடற் சூட்டிற்குப் பாதகம் வராதபடி, அதைக் காய்ச்சிக்கொண்டு இளஞ்சூடாகத் தேய்த்துக்கொள்வது வழக்கம். அதனுல் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட பின் உடல் லேசாக இருக்கும். தடிப்புள்ள சீதளமான எண்ணெயைத் தேய்த்துக்கொண்டால் உடல் கனமும் தளர்ச்சியும் அதிகமாக இருக்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டபின் உடலை நன்கு சூடுபறக்கத் தேய்த்து விடுவதானுல் பச்சை எண்ணெய் உபயோகிப்பதால் தவறில்லை. இது எல்லோராலும் எல்லா நிலைகளிலும் கையாளமுடியாதது. ஆகவே காய்ச்சித் தேய்த்துக்கொள்வதே நல்லது. பொதுவாக மிளகு, ஓமம், மிளகாய், இஞ்சி, வெந்தயம், கொம்பரக்கு, வெற்றிலை இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சிக்கொள்வது வழக்கம். கொம்பரக்கு உடற்காங்கையைக் குறைக்கும். ஓமமும், வெந்தயமும், மிளகும் உடல் வலியைப் போக்கும். இஞ்சி, வெற்றிலை சளிகட்டாதிருக்க நல்லது. "**எண்ணெய் காயணம்**" என்ற வழக்கு அதனுல் ஏற்பட்டது.

சுட்ட அரப்பை ஊரவைத்துச் சிறிது சூடாக்கியும், அல்லது அரப்பை வேகவைத்தும் அம்மியில் அரைத்து உபயோகிப்பது வழக்கம். சீயக்காயையும் மெஷின்களில் அரைக்காமல் ஊரவைத்து அவ்வப்போது அம்மியில் அரைத்து உபயோகிக்கும் குடும்பங்கள் இன்றுமிருக்கிறுர்கள். சீயக்காய் அல்லது அரப்பை மிஷினில் அரைக்காதிருப்பதன் காரணம் சீயக்காய் அரைக்கும் மிஷினிலேயே மிளகாயும் அரைக்கப்படுவதுதான். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டும் நீங்காத கண்ணெரிவும் கண்கள் அழற்சி உற்றுச் சிவந்து ஜலம் வடிவதும், ஜலதோஷம் பிடிப்பதும் இதன் காரணமாகத்தான். ஆகவே வீட்டிலேயே ஊரவைத்து அரைப்பார்கள். அரப்பைச் சுட்டுக்கொள்வதும் புழுக்குவதும் அதிலுள்ள கடும் துவர்ப்பை மாற்றித் தோலுக்கு மென்மை அளிக்கச் செய்வதற்குத்தான். கடும்

துவர்ப்புள்ள அரப்பு அப்படியே உபயோகிக்க சோப்பைபோலத் தோலே அதிகமாக வரளச் செய்து மென்மையைக் குலேத்துவிடும். அதனுல் "அரப்பு காயணம்" என்பர்.

நல்ல வெயில் காய்ந்துகொண்டிருக்கும்போதே எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில் சூழ்நிலேயிலுள்ள சீதளம், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதால் நெகிழ்ச்சியுற்ற உடலில் அதிகத் தளர்ச்சியையும் கனத்தையும் கொடுக்கும். இதனுல் "வெயில் காயணம்" என்பர்.

ஐந்தாவது வென்னீர். பெண்ணுக்கும் ஆணுக்கும் உள்ள பொருத்தம்போல இந்த எண்ணெய்க்கும் வென்னீருக்கும் மிகப் பொருத்தம். ஆயுர்வேத முறைப்படி ஸ்நேஹம் ஸ்வேதம் என்று இரு பிரதான சிகித்ஸை முறைகள் உண்டு. உள்ளும் புறமும் நெய்ப்பை ஏற்படுத்துவது ஸ்நேஹமாகும். அந்த நெய்ப்பிலே நெகிழ்ந்த உள்ளழுக்குகளைச் சூட்டினுல் கிளறி லகுவாக்கி வெளியேற்றத்தக்கதாக்கி ரத்தத்துடன் கலக்கச் செய்து வெளியேற்றுவது ஸ்வேதத்தின் காரியம். இவ்விரண்டு முறைகளில் லகுவான அன்றுடம் கையாளத்தக்க - அபாயமற்ற முறைதான் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தலாகும். ஆகவே, சூடான வென்னீரில் ஃநானம் செய்வதுதான் ஏற்றது. இல்லாவிடில் நெகிழ்ந்த உறுப்புகளில் குளிர்ந்த நீர் பட்டவுடன் மறுபடியும் இறுக்கமும் கனமும் அதிகமாகும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டதன் பலன் கிட்டாது. வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வதே ஒத்துக்கொள்ளாது என்று கூறக்கூடிய தேகநிலேயிலுள்ளவர் உண்டு. அவர்களும் வென்னீராக்கி ஆறிய ஜலத்தில் குளிப்பது உசிதம். கடும் கோடையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதில் தவறில்லே. "நீர் காயணம்". என்பதன் லட்சியம் இது.

உள்ளழுக்கை நெகிழச் செய்துச் சூட்டினுல் உடலே விட்டு எளிதில் பிரியும்படி செய்து நீர்த்து வெளியேற்றுவதே எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதன் முக்கியக் கருத்து. இதற்கு சூடு மிக அவசியத் தேவை. நெய்ப்புடன் சீதளம் சேர உடலில் திமிர், கனம், அசதி அதிகமாகும். நெய்ப்புடன் சூடு சேர உடல் லேசாகும். திமிர் நீங்கி சுறுசுறுப்படையும். இந்த மாறுபாட்டைக் கருதியே அஞ்சும் காயணும் என்ற பழமொழி ஏற்பட்டது.

குளிர் தாங்க முடியாதவர் வென்னீரில் குளிப்பதே நல்லது. சிலருக்கு தலேயில் நீர்க் கோர்வை, கனம், வலி, உடல் முழுவதும் வலி, உடல் கனத்தல் முதலிய கேடுகள் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் ஏற்படும். அதேபோல் கடுங்கோடையில் வென்னீரில் குளிக்கப் பித்தம் அதிகமாகிச் சினப்பும் தடிப்பும் உண்டாகித் துன்புறுத்தும். அதனுல் காலத்திற்கும் சரீரவாகிற்கும் ஏற்றபடி குளிநீரை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஆறு குளங்களில் புதுநீர் பெருக்குள்ள நாட்களிலும், பழக்கமில்லாததும் நீரின் இயல்பு அறியமுடியாததுமான இடத்திலும் வென்னீரிலேயோ காய்ச்சி ஆறிய நீரிலேயோ குளித்தல் நல்லது. மிகுந்த சூடுள்ள நீரும் மிகுந்த சில்லிப்புள்ள நீரும் ஸ்னானத்திற்கேற்றதல்ல. மிகச் சூடான நீரில் அதனை இதமான சூடுள்ளதாக்க குளிர்ந்த நீர்விட்டு விளாவிக்கொள்ளுவர். சரீரம் தளர்ச்சியடைந்துள்ள நிலையிலும், நோய்வாய்ப்பட்டு மீண்டு தலைக்கு ஜலம் விட்டுக்கொள்ளும்போதும் பிரஸவம், அறுவை சிகித்ஸை முதலியவற்றைத் தொடர்ந்தும் ஸ்நானம் செய்யும்போது குளிர்ந்த நீர் கலக்காமல் இதமான சூட்டிற்குத் தானே ஆறவிட்டுப் பின் உபயோகிப்பதே நல்லது.

வென்னீரும் ஆசாரமும் - மடி ஆசாரப்பற்று உள்ளவர்கள் வென்னீரில் ஸ்னானம் செய்வது உசிதமா என்று சிந்திப்பர்.

ஆப ஏவ ஸதா பூதா: தாஸாம் வஹ்நிர் விசோதக:

தஸ்மாத் ஸர்வேஷு காலேஷு உஷ்ணாம்ப: பாவனம் ஸ்ம்ருதம்

என்று ஆசாரம் கூறவந்த ஸ்மிருதி சமாதானம் தருகிறது.

தூய்மை தருபவை நீரும் நெருப்பும். இரண்டும் சேர்ந்த நிலையிலுள்ள வென்னீர் தூய்மையளிப்பதில் சிறந்ததே.

கடும் குளிர் நாட்களைத் தவிர மற்ற நாட்களில் ஆரோக்கியமுள்ளவர் ஓடும் நீருள்ள ஆறுகளிலும், அடிக்கடி இறைக்கப்பட்டுவரும் ஊற்று நீர் கொண்ட கிணறுகளிலும் குளங்களிலும் ஸ்நானம் செய்வது இதமே. ஸ்நானத்திற்கு முன் சிறிது தலைக்கு எண்ணெய் தடவிக்கொள்வதால் நீர்தோஷங்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு கிட்டும்.

காலையில் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது சுறுசுறுப்புடன் அன்றையப் பணிகளில் ஈடுபட உதவும். மாலையில் வென்னீரில் குளிப்பது இரவில் அயர்ந்த நித்திரையையும் ஓய்வையும் தரும்.

ஸ்நான முறைகள்

ந அநாப்லுத்ய சிரஸ் ஸ்நாயாத்: - நோயற்றவர்கள் எப்போதுமே தலைக்குச் சேர்த்தே நீர் ஊற்றி ஸ்நானம் செய்தல் நலம். வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வதானால் இடுப்பிலிருந்து சிறிது சிறிதாக ஊற்றிச் சூட்டை ஏற்றுக்கொள்ளும் பாங்கை அமைத்துக்கொண்டபின் தலையில் வென்னீரை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் நலம். திடீரெனத் தலையில் சூடான நீரை ஊற்றிக்கொள்வதால் கண்கள் கலங்கும். தலை சுற்றுவதுபோல் உணர்ச்சி வரும். ஸம சீதோஷ்ணமான நீரிலும் ஓடும் நீரிலும் ஸ்நானம்

செய்பவர் குளிர் நாட்களில்கூட உடன் ஓரிரு முழுக்குப் போடுவதும் தலையில் நீரை முதலில் ஊற்றிக்கொள்வதும் வழக்கம். தலைக்கு நீர் வார்த்தபின் குளிர் பாதிக்காது.

பெண்களும் ஆண்களில் கேசங்களை அலையலையாகச் செயற்கையாகப் படியவைத்துக் கொள்பவரும் தலைக்குத் தினமும் நீர்வார்த்துக்கொள்வதில்லை. கழுத்தளவில் குளிப்பர். இதனால் உடற்சூடு ஓரளவு தணிந்தாலும் தலைச்சூடு தணியாது தலைமயிர் உதிரும் நோயுள்ளவர்கள் எண்ணெய் தடவாமல் ஸ்நானம் செய்தால் மயிர்க்கால் ஊறி கேசங்கள் உதிர்வது அதிகமாகலாம். பீநஸம் (ஸைநஸைடிங்) மண்டைச்சளி, தலைவலி, காதுநோய், கண்வலி உள்ளவர் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்வது நல்லதல்ல. இந்நிலைகளில் வென்னீரில் கழுத்தளவில் குளிப்பதே நல்லது. (குளிப்பது என்றால் கழுத்தளவில்; ஸ்நானம் என்றால் தலைக்கும் சேர்த்து என்று வழக்கில் பொருள் கொள்வது உண்டு)

தலைசேர்த்து ஸ்நானம் செய்யும்போதும் திடீரெனத் தலையில் குளிர்ந்த நீர் படும்போது சிறு பாதிப்பு ஏற்படலாம். ஆறு குளங்களில் ஸ்நானம் செய்பவர், கரையில் நின்று சிறிது தண்ணீரால் தலையை நனைத்துக்கொண்டு பிறகு இடுப்பளவில் இறங்கி முழுகுவர். இது சிறந்த வழி. வீட்டில் பாத்திரத்தால் மொண்டு ஊற்றிக்கொள்ளும் போதும் தாரா ஸ்னானத்திலும் (நீர் அருவி, ஷவர் பாத் முதலானவைகளிலும்) இம்முறையைக் கையாள்வது நல்லது. சிறுகச் சிறுக உஷ்ணம் குறைவதால் திடீர்ப் பாதிப்பு ஏற்படாது.

ந ஜலே அல்பே ஸ்நாயாத் - குளிப்பதற்குப் போதுமான நீர் தேவை. பெயரளவில் குளிப்பதால் லாபமில்லை. எல்லோருக்கும் ஆறு குளம் அருவி என்ற வகையில் தாராளமாகக் குளிக்க நீர்பெற வாய்ப்பிருக்காது. எனினும் உடற்சூடு தணிந்து அழுக்கும் அயர்வும் நீங்கத் தேவையான ஜலம் தேவை.

ந நக்னஸ் ஸ்நாயாத் - குளியறைக்குள்ளும் இடுப்புத்துணி தேவை. வெளியில் துணியின்றி குளிப்பது அநாகரிகம். மறைவிலும் துணியின்றி குளிப்பதும் ஆறு குளங்களில் குளிப்பதும் தவறு. ஆறு குளங்களின் நீரில் தேவதாசக்தி யிருப்பதாக உணர்ந்து ஸ்நானம் செய்யும்போது அரைகுறை ஆடையுடன் குளிப்பதுகூட அபசாரச் செயலாகும்

குளிக்கும்போதும் மற்ற நேரங்களிலும் ஜலத்தில் தன் நிழலைப் பார்க்காதே! கரையிலிருந்து ஓடும் நீரை உற்று நோக்காதே! என்கிறது தர்மசாஸ்திரம். ஆயுளுக்குக் குறைவு. காலாலோ கையாலோ நீரில் அளைந்துகொண்டிராதே!

ந ஆத்மாநம் ஈக்ஷேத ஜலே ந தடஸ்த: ஜலாசயம்
ந ப்ரதிஸ்பாலயேத் அம்பு பாணிநா சரணேந வா.

காக்கை வலிப்பு, பயம், மயக்கம், நரம்புத்தளர்ச்சி உள்ளவர்கள் நீரில் தன்னுருவைக் காணும்போதும், உயரத்திலிருந்து ஓடும் நீரைப் பார்க்கும்போதும் மனம் பேதலித்து மயங்கி நீரில் விழும் ஆபத்து உண்டு.

நீச்சல் – ஆறு குளங்களில் நீந்தும் பயிற்சி ஒவ்வொருவருக்கும் தேவை. உடற்பயிற்சி முறைகளில் இது மிகச் சிறந்தது சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையும் ஸாகஸச் செயலில் ஈடுபடும் துணிவும் ஆபத்தில் தற்காப்பும் இதனால் கிடைக்கப்பெறும் நன்மைகள். துடை, தோள் முதலியவற்றில் சதை இறுக்கம் ஏற்பட்டு கை கால் முடங்குமளவிற்கு வந்தவர்கள் தக்கத் துணையுடன் அபாயமில்லாத இடங்களில் நீந்துவதால் வெளிச் சில்லிப்பும் உட்சூடும் காரணபாக தசைப்பிடிப்பு வேதனையின்றி விலகும்.

நீச்சல் தவிர்க்கவேண்டிய நிலைகள் - கனத்த உணவிற்குப் பின் அது செரித்து மேல் வயிறு லேசான உணர்ச்சி வரும் வரை நீந்தக் கூடாது. வயிறு கனத்துடன் நீந்தச் சென்றால் வயிற்றில் உள்ள உணவு செரியாமல் கடுப்பு ஜ்வரம், வாந்தி, பேதி, திணறல் ஏற்படக்கூடும். கடுந்தேகப்பயிற்சி அல்லது தேக உழைப்பு அதிகம் தேவைப்பட்ட பணி புரிந்த உடன் அந்தச் சூடும் வியர்வையும் அடங்கி உடல் சீரான நிலைக்கு வந்தபின்னரே நீந்தச் செல்லலாம். களைப்பு நீங்குமுன் நீரில் இறங்கி நீந்தினால் உடல்கனம், தலைகனம், தசை விறைப்பு முதலியவை பாதிக்கும். மதுவருந்தியவனும் நீந்தக்கூடாது. நீச்சல் தெரிந்தும் நீரில் மூழ்கி இறப்பவர்களில் பெரும்பாலானவர் மதுவருந்தினவராக இருப்பர். நீர்மட்டத்திற்குமேல் வந்து மூச்சுவிட்டு இழுப்பதற்கும் குளிர்நீரால் திடீரெனத் தோன்றக்கூடிய திணறலைப் பிறருக்குத் தெரிவிக்கவும் இயலாமல், தானே சீர்படுத்திக்கொள்ளவும் முடியாமல் மூழ்கி இறக்கக்கூடும். இந்நிலையில் இறப்பவர்களின் சோதனையில் இவர்களுக்கு ரத்தத்தில் ஆல்கோஹால் 150 mg. / 100 mg. விகிதத்திற்கு மேற்பட்டுவிடுகிறது என்கிறார்கள்.

மதுவருந்தியவர் நீந்தச் செல்லாதிருக்கும்படி அவரைச் சார்ந்தவர்கள்தான் கண்காணிக்கவேண்டும். போதை தெளியக் குளிர்ந்த நீரில் உடன் குளிப்பாட்டுவதும் உசிதமல்ல.

ஸ்நானத்தின் உயர்ந்த நோக்கம்

ஸ்நானம் உடல் அழுக்கை நீக்குவதைப்போல் மன அழுக்கைப் போக்கவும் வினைகளைத் தீர்க்கவும் தெய்வ வழிபாட்டிற்குரிய தகுதி

பெறவும் உதவுகின்றது. இத்தனை பலன்களையும் எதிர்பார்த்துச் செய்யப் படும் ஸ்நானத்திற்குச் சில முறைகள் உண்டு.

1. முன் உடுத்தியிருந்த கீழாடை மேலாடை முதலியவற்றைக் களைந்துவிட்டு குளிப்பதற்கெனத் தனித்துணி கட்டிக்கொள்ளாமல், முன் உடுத்திய ஆடைகளுடனேயே நீராடுவது.

2. மண் அல்லது கோமயம் தேய்த்துக் குளிப்பது.

3. நீராடும் நீரில் கங்கை முதலிய திவ்விய நதிகளின் சேர்க்கையையும் ஜலத்தின் தேவதா சக்தியாகிய அமிருதநிலை அதில் நிரம்பியிருப்பதையும் மனத்தால் உணர்ந்து அந்த நோக்கிற்கு இன்றியமையாததான பக்தியும் சிரத்தையும் கொண்டு நீராடுதல்.

4. நீராடியபின் தூய உடையை உடுத்திக்கொள்வது.

இந்த நான்கும் அழுக்கு நீங்கச் செய்யும் (மலாபகர்ஷணம்) ஸ்நானத்திற்கும் தேவையே.

மண்பூசிக் குளித்தல் (மிருத்திகாஸ்நானம்) – கல், மணல், கூளம், மலம் போன்றவற்றின் கலப்பில்லாத தூயமண்ணை – தூய நீர் கொண்ட ஆறுகளின் கரைகளில் படிந்திருப்பதை – தலை முதல் கால் வரை பூசிச் சிறிது நேரமிருந்து பிறகு குளிப்பது முறை. இந்தக் களிமண்ணைக் காயவைத்து சலித்து வைத்துக்கொண்டு வீட்டினுள்ளும் பூசிக் குளிக்கலாம். இயற்கை வைத்திய முறையில் மற்ற வைத்திய முறைகளால் எளிதில் வசப்படாத பல நோய்களை இந்தக் களிமண் பூச்சால் குணமடையச் செய்வர்.

நீராடல் பொதுவாக சுறுசுறுப்பைப் தரும். உணவு செரிக்கும் சக்தியைத் தூண்டும். நல்ல குளிர்காலத்தில் அதிகாலையில் குளிர்ந்த நீரில் முழ்குவதால் வெளியில் முதலில் சீதபாதை உணரப்பட்டாலும், வெளிக்குளிரால் உள்ளே அடங்கி நிற்கும் உடற்சூடு அளவில் கூடிவிடுகிறது. அந்தக் கணகணப்பு ஜீர்ணகோசத்திலும் பரவி அந்தக் குளிர் காலத்தில் பசியை அதிகமாக்கிவிடுகிறது. மண்பூசிக் குளிக்க இந்த அக்னிபலம் மேலும் பல மடங்கு அதிகமாகிவிடும். காவிரி, கங்கை, கோதாவரி முதலிய ஆறுகளின் மண்ணுக்குச் சக்தி அதிகம். இந்த மண்பூச்சுக்குப் பின் சோப்பும் அரப்பும் சிகைக்காய்தூளும் தேவைப்படாது. அவற்றால் கிடைக்காத மென்மை இதில் அதிகம் கிடைக்கும்.

மண்பூசிக் குளிக்குமுன் இந்த மண்ணையே தைவசக்தி நிரம்பியதாக வணங்க பிரார்த்தனை சுலோகம் வழிகாட்டுகிறது.

ம்ருத்திகே ப்ரும்ஹதத்தா அஸி ப்ரஜயா ச தநேந ச.
ம்ருத்திகே ஹர மே பாபம் யந்மயா பூர்வஸஞ்சிதம்.
ம்ருத்திகே ஜஹி மே பாபம் யந்மயா துஷ்கிருதம் கிருதம்.
த்வயா ஹ்ருதேந பாபேந கச்சாமி பரமாம் கதிம்.

"மண்ணே, நீ பிரஜையும் செல்வமும் கூடும்படி இறைவனுல் படைக்கப்பட்டுள்ளாய். என் முன்வினைகளைப் போக்கிவிடு. தற்போது செய்து வரும் பாபங்களிலிருந்தும் விடுவிப்பாய். உன்னுல் பாபம் நீங்கப்பெற்றவனுக நான் உயர்ந்த நிலையை அடைவேன்."

மனத்தில் மேலான நிலை அடைய அவாவும் பாபச் செயல்களில் பயந்து அவை நீங்க இறை சக்தியை வேண்டும் மனப்பாங்கும் கொண்டவர்கள் "நீரும் அவனே" என உணர்ந்து செயல்படுகிருர்கள்.

மண்ணைப்போல் பயன்படுவது பசுவின் சாணம். நோயற்ற பசு போட்ட சாணத்தை அதன் சிறுநீருடன் கலந்து பூசி நீராடுவதும் தைவீக ஸ்நான முறையாகும். தீராத தோல் நோய்களை இந்த கோமயஸ்நானம் போக்குவதை அனுபவத்தில் அறிந்தவர் பலர். தோலிற்கு வலிவூட்டி தோல் நோய் பாதிக்காமல் பாதுகாக்கும் சக்தி படைத்தது. பாபம் நீக்கும் என்பதும் ஆத்மீகத்துறையிலுள்ளவர் கண்ட அனுபவம்.

ஸுபகங்கரணம் - அழகு சாதனங்கள்

காம சாஸ்திரத்திலும் ஆயுர்வேதத்திலும் ஸுபகங்கரணம் என்று தனித்த அதிகாரம் உள்ளது உடலை வனப்பும் செழிப்பும் ஆரோக்கியமும் குன்ருமல் பாதுகாப்பதே இவ்வதிகாரத்தின் நோக்கம்.

रूप गुण। वयस्त्याग इति सुभगकरणम्

(1) மனத்தைக் கவரும் வனப்பும் முகப்பொலிவும். (2) இளமைத் தோற்றம். (3) வயதாவதைத் தடுப்பது என இம்மூன்றும் ஸுபகங்கரணம் எனப்படும். தோலை வரண்டு சுருங்கிவிடாமல் பாதுகாத்து மென்மையும் மழமழப்பும் காந்தியும் மிக்கதாகச் செய்வதே இதன் நோக்கம். உடலின் நிறக்குறைவு இயற்கையாகவோ செயற்கையாகவோ ஏற்பட்டால் அதனைச் சீராக்கித் தோலின் நிறத்தைப் பொன்னிறமாக்குவதும் அவசியம் தொழில் அல்லது சூழ்நிலை, அல்லது உடல்வாகு காரணமாக ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உடல் கெட்ட மணம் வீசும். வியர்வை எரிவுடன வெளியாகும். இதனைத் தடுப்பதும் பிறருடன் பழகும்போது வெறுப்பின்றி கூடிப் பழக உடல் நறுமணத்துடன் பாதுகாக்கப்படுவதும்

அவசியம் இவற்றிற்கு உரிய சில செய்முறைகள் ஸ்நானத்திற்கு முன்னரும் பின்னரும் செய்யத்தக்கவை. அவைகளில் அன்றாட உபயோகத்திற்கேற்றவையை இங்கு கவனிப்போம். இவை மருந்து விற்பவர்களிடம் கிடைக்காதவை.

1. அஸாருன், வாஸனேகோஷ்டம், தாளீஸபத்திரி இம்மூன்றையும் தூளாக்கித் தயிரில் அல்லது ஜலத்தில் ஊரவைத்து முகத்திலும் மற்ற இடங்களிலும் பூசிச் சிறிதுநேரம் கழித்து அலம்பிவிடுதல் தோலின் மென்மையையும் மழமழப்பையும் நிறத்தையும் அதிகப்படுத்தும்.

2. தாமரைப்பூ, அல்லிப்பூ, சிறுநாகப்பூ இம்மூன்றையும் நிழலில் உலர்த்தித் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். இதனே நெய்யும் தேனும் விட்டுக் குழப்பி ஊரவைத்து முகத்தின்மேல் மெல்லியதாகப் பூசி 1-2 மணிநேரம் கழித்து இளஞ் சூடான வென்னீரில் அலம்பிவிடவும். நிறமும் மென்மையும் கூடும்.

3. அஸாருன், தாளீஸபத்திரி, வெற்றிலே இம்மூன்றையும் முன் சொன்ன தாமரைப்பூ (எண் 2) முதலியவற்றுடன் சேர்த்தும் முன்போலப் பூசலாம். நிறம் மென்மை கூடும்.

4. கடுக்காய்தோல், லோத்திரப்பட்டை, வேப்பம்பட்டை, ஏழிலம்-பாலேப்பட்டை, மாதுளம்பட்டை இவைகளே மிகவும் மென்மையான தூளாக்கிக்கொள்ளவும். இந்தத் தூளுடன் சந்தனத்தூள் மற்ற தோல் மேல் பூசத்தக்க வாசனேத்தூள் (ஃபேஸ் பவுடர் முதலியவை) கலந்து வைத்துக்கொண்டு பூசிவரப் பெண்களின் உடல் நாற்றம் மறையும். மேல் பூசும் நறுமணப்பொருள்கள் மணம் மாருமலிருக்கும்.

5. கடுக்காய் தோல், சந்தனத்தூள். கோரைக்கிழங்கு, சிறுநாகப்பூ, விளாமிச்சை வேர், வெள்ளே லோத்திரப்பட்டை, நீல அல்லி, மஞ்சள் இவைகளே ஸூக்ஷ்மமான தூளாக்கி வாஸனேத்தூளுடன் (அல்லது ஃபேஸ் பவுடருடன்) கலந்து உடலில் பூசிக்கொள்ள ஆண்களுக்கு வியர்வையால் ஏற்படும் கெட்ட மணம் விலகும்.

6. கடுக்காய், வில்வப்பழச்சதை, கோரைக்கிழங்கு, புளி, புங்கன் விதை இவைகளேத் தூளாக்கி ஜலத்தில் குழைத்து அக்குள், விலாப்புறம் இவற்றில் பூசிப் பின் குளிக்க அங்குள்ள கெட்ட மணம் அகலும்.

7. புளி, அகில் கட்டை, பச்சிலே, புங்கம் விதை, வாஸனேகோஷ்டம் இவற்றின் தூளே ஜலத்தில் குழப்பிப் பூசிச் குளிக்க கெட்ட மணம் அகலும்.

8. சந்தனம், விலாமிச்சை வேர், வெட்டிவேர், இலந்தை விதை, தானிக்காய் தோல், அகில், சிறுநாகப்பூ இவற்றின் தூளைப் பெண்கள் பூசிக் குளிக்க கெட்ட மணம் அகலும்.

9. நாவல் இலையை நன்கு மைய அரைத்துப் பூசிப் பெண்கள் குளிக்க கோடைகாலத்தில் வியர்வையால் ஏற்படும் கெட்ட மணத்தையும் கோடைக்கட்டி சினப்புகளையும் போக்கும்.

10. மாதுளைப்பட்டை, லோத்திரப்பட்டை, தாமரை இதழ், வேப்பிலை இவற்றின் தூளைப் பெண்கள் பூசிக் குளிக்க கோடையின் வெப்பம், கெட்ட மணம் அகலும்.

11. சிறுநாகப்பூ, விலாமிச்சை, சிறுவாகை விதை, லோத்திரப் பட்டை இவற்றைத் தூளாக்கி உடலில் பூசிக்கொள்ள வியர்வை மணம் அகலும். அதிக வியர்வையும் அகலும்.

12. சந்தனம், சோரைக்கிழங்கு, நாகணம் (பொரித்தது) மாம்பருப்பு, ஆளிவிதை, பச்சிலை இவற்றை அரைத்து ஜலத்தில் குழப்பிக் கேசங்களில் பூசிக் குளிக்க கேசங்களில் நல்மணம் கமழும்.

13. பொடுதலை, கோரைக்கிழங்கு, விலாமிச்சைவேர், சோம்பு, கடுக்காய் இவைகளை அரைத்துத் தலையில் பூசிக் குளிக்கத் தலையில் நறுமணம் கமழும். கேசங்களின் மென்மை அதிகமாகும்.

14. கடுக்காய், மாம்பருப்பு, நெல்லிமுள்ளி, நாவல் இலை, கோரைக் கிழங்கு, லவங்கபத்திரி, வாஸனைகோஷ்டம், ஜடாமாஞ்சி இவற்றைத் தூளாக்கி ஜலத்தில் குழப்பிக் குளிக்க உடலின் மணம் காந்தி அதிக மாகும்.

15. விலாமிச்சைவேர், காரகில், சந்தனம், பச்சிலை, கோரைக்கிழங்கு இவற்றை ஸம அளவில் சேர்த்து இடித்து ஜலத்தில் குழப்பி உடலில் பூசிக் குளிக்கப் பெண்களின் உடலின் நறுமணம் அதிகமாகும்.

16. ஏலரிசி, அகில், சந்தனம், வாஸனைகோஷ்டம், பூலாங்கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு, கடுக்காய் தோல், சிறுநாகப்பூ, ஒட்டுப்புல், விலாமிச்சை வேர், குந்துருக்கம், வெட்டிவேர், மஞ்சள், ஜடாமாஞ்சி, லவங்கப்பட்டை, பெரிய ஏலம் இவைகளை இடித்துச் சூர்ணமாக்கி வசதிக்கேற்பக் கஸ்தூரியும் சேர்த்து உடலில் பூசிக்கொளளத் தோல் வனப்புடன் காணும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முற்று

17. செஞ்சந்தனம், மஞ்சிட்டி, லோத்திரப்பட்டை, வாஸனை கோஷ்டம், தினைமா, ஆலம் விழுது, மஸூரப்பருப்பு, இவைகளைத் தூளாக்கி ஜலத்தில் குழப்பி முகத்தில் பூசிவர முகத்தின் கருமை மறையும்.

18. கோரோசனை, மிளகு இது இரண்டையுமரைத்துப் பூச முகப்பரு வாடி மறையும்.

19. லோத்திரப்பட்டை, கொத்துமல்லி விதை, வசம்பு இவைகளை அரைத்துப் பூச முகப்பரு மறையும்.

20. ஆலின் வெண்துளிர் அல்லது பருப்பு, மல்லி இலை, செஞ்சந்தனம், வாஸனைகோஷ்டம், அகில், லோத்திரப்பட்டை இவைகளின் தூளைக் குழப்பிப் பூச முகப்பரு, முகத்தில் கருமை முதலியவை நீங்கி முகம் அழகு பெறும்.

21. மஸூரப்பருப்பைப் (மஸூர்டால்) பால்விட்டரைத்து அந்த விழுதில் நெய் சேர்த்து முகத்தில் பூச முகம் சிவந்து அழகுறும்.

22. இலந்தை விதையைத் தூள்செய்து எண்ணெய், வெல்லம், தேன் இவைகளைச் சேர்த்துக் குழப்பி முகத்தில் பூசக் கருமை மறையும்.

23. ஜாதிக்காயை ஜலம் விட்டரைத்து முகத்தில் பூசிக்கொள்ள கருமை மறையும்.

24. தினமும் மாலையில் கடுகெண்ணெய்யை முகத்தில் தடவித் தேய்த்துக் குளிக்க முகம் மென்மையும் மழமழப்பும் பெறும்

25. மஞ்சள் சந்தனம், நீல அல்லி, வாஸனைகோஷ்டம், இலந்தை விதை, ஞாழல்பூ இவைகளைத் தூளாக்கித் தயிர் தெளிவில் குழப்பி முகத்தில் இரவில் பூசிக் காலையில் இளஞ்சூடான வெந்நீரில் அலம்பிவிட முகம் தெளியும். சுருக்கம், கருமை, வரட்சி நீங்கும்.

26. யவையரிசியைக் குத்தி மாவெடுத்திக் கப்பி நீக்கி மென்மையான மாவை எடுத்து அத்துடன் அதிமதுரமும் லோத்திரப்பட்டையும் தூளாக்கிக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை ஜலம்விட்டுக் குழப்பி முகத்தில் பூசி 2-3 மணி நேரம் வைத்திருந்து அலம்பிவிட முகம் அழகு பெறும

27. கடுகு, மஞ்சள், மரமஞ்சள், மஞ்சிட்டி, பூங்காவி இவைகளைத் தூளாக்கி ஆட்டுப்பால் விட்டுக் குழப்பி முகத்தில் பூசிவிட முகம் களையுடன் அழகு பெறும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

இந்த யோகங்களில் அனேகமாக எல்லா முறைகளும் கையாளக் கூடியதே தொடர்ந்து சில நாட்கள் உபயோகிக்க நிலேத்த அழகு தருபவை இவை.

கிராமங்களில் நலங்குமா என்றெரு ஸ்நானப்பொடி தயாரிப்பர். பாசிப்பயறு, வெட்டிவேர், சந்தனம், கோரைக்கிழங்கு, கார்போக அரிசி, விலாமிச்சைவேர், பூலாங்கிழங்கு இவை வகைக்குச் சம அளவு சேர்த்து இடித்தத் தூள் அது குளியலுக்குப் பூசிக்கொள்ள நல்ல மணம்தரவல்லது.

ஆடைபரம் ஆபரணமும்

வெப்பமிக்க தேசமானதால் பல மடிப்புள்ளவாறு ஆடை அணிவது இந்நாட்டின் முன்பழக்கம். நெளிநெளியாக அசைந்து அலேயக் கட்டப் படும் ஆடை கோடைச்சூட்டின் பாதிப்பைக் குறைக்கவல்லது. உடலே மறைத்தல், உடல்நலம் காத்தல், வெப்பம் குளிர் பனி காற்று நேரிடை யாகத் தாக்காமல் காப்பாக அமைதல் இவை ஆடையின் முக்கியப் பயன்கள். அழகூட்டுவதும் மதிப்புத் தருவதும் துணே நோக்கங்கள்.

வெண்ணிற ஆடையை ஆணும், அடர்ந்த பச்சை சிகப்பு முதலிய நிறங்கள் கொண்ட ஆடையைப் பெண்ணும் அணிவது தொன்றுதொட்டு வரும் பழக்கம் ஆணின் உடல் அமைப்பில் வியர்வை அதிகமாகப் பெருகும் வாகு உண்டு. வெண்ணிற ஆடைக்கு வியர்வையைக் குறைக்கும் குணமதிகம் பெண்களின் உடலமைப்பில் உடற்சூடு வெளியேருமல் பாதுகாக்கும் கொழுப்பு கோளங்கள் தோலில் அதிகம் அதன் காரண மாக மென்மையும் மழமழப்பும் அதிகம். அதனேப் பாதுகாக்கச் சிவந்த ஆடை மிகச் சிறந்தது.

பட்டு நார், பருத்தி, ஆட்டின் ரோமம் (கம்பிளி) இவற்ருலான ஆடைகள் பெருவாரியாகப் பழக்கத்திலுள்ளன. இன்று செயற்கையாலான நூலாடைகள் அதிகம். அவை நம் உடலின சீதோஷ்ணச் சீரமைப்பிற்கும் சக்தி அலேபாய்ச்சலுக்கும் இதமாக அமையாதவை. சிக்கனம், தூயதாகக் காப்பாற்ற எளிமை முதலிய பல சௌகரியங்கள் உண்டாயினும், உடல் ஹிதத்திற்கு ஏற்றதல்ல என்ற ஒரே காரணத்தால் தவிர்க்கத் தக்கவையே.

பட்டாலானது மனக்களிப்பு, அறிவு, உடல் ஒளி இவற்றை அதிகப்படுத்தவல்லது, வியர்வையைப் பெருக்கக்கூடியதால் எல்லாப் பருவங்களிலும் அணிய ஏற்றதல்ல. வெண்பட்டு காங்கை, நரம்புத் தளர்ச்சி, குளிர் முதலியவற்றைப் போக்கும். உடல் வனப்பை அதிகப் படுத்தும்.

நார்ப்பட்டு தேகத் தூய்மைக்கு ஏற்றது. பட்டைப்போல் வியர்வையை அதிகப்படுத்தாது. காங்கை, கபக்கட்டு, வயிற்றில் வாயுத் தொந்தரவு இவற்றைப் போக்கவல்லது.

பருத்தி நூலாலான ஆடை எந்த நேரத்திற்கும் காலத்திற்கும் எந்த தேகவாகிற்கும் ஏற்றது. வியர்வை பெருகவிடாது. வியர்வையை எளிதில் உறிஞ்சிக் காயவிட்டுத் தோலைத் தூய்மையுடன் பாதுகாக்கும். உடலோடு ஒட்டிநிற்கும் உள்ளாடைகளைப் பருத்தி நூலாலானதாகக் கொள்வது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

ஆடைகளின் நிறம் - வெண்ணிற ஆடை ஆயுள், அறிவு, பலம் வளர உதவும். மஞ்சள் நிற ஆடை சூட்டைக் குறைக்கும். நீர்சுருக்கு, உஷ்ணத்தாலான இருமல், தோலில் அரிப்பு இவைகளைப் போக்கும். பச்சை ஆடை உள்சூட்டைத் தணிக்கும். கபக்கட்டு நீக்கும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியையும் மனத்திற்குப் பூரிப்பையும் தரும். கருப்பு ஆடை இருமல், சுரம், விஷம பித்தாதிக்கம், அக்னிமந்தம் இவைகளைப் போக்கும். உடலில் சூடு மிகுந்த நிலைகளிலும் கபக்கட்டும் அருசியுமிருக்கும்போதும் சிவப்பாடை உடுத்த நோய் வளரும்.

பட்டாடை, சிவந்த ஆடை, பலநிறமுள்ள ஆடை இவற்றைக் கப வாத தோஷம் நீங்கக் குளிர்காலத்தில் அணிவது நல்லது. துவராடை மேதை வளர்க்கும். குளிர்ச்சி தரும். பித்தத்தைக் குறைக்கும். வெயிற் காலத்தில் மெல்லியதாக அதனை உடுத்துவது நல்லது. வெள்ளை நிற ஆடை குளிருக்கும் கோடைக்கும் நல்லது. உஷ்ணமும் குளிர்ச்சியும் இதனால் அதிகமாகாது. மழைகாலத்திற்கேற்ற ஆடை.

கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு என்றொரு பழமொழி உண்டு. அப்பழுக்கற்ற புத்தாடை மனத்திற்குக் களிப்பைத் தரும். ஆயுளை வளர்க்கும். அழுக்குச் சேர்ந்த ஆடை எந்நிலையிலும் ஏற்றதல்ல. அரிப்பும் சொரியும் கிருமிகளும் பரவ அழுக்காடை உதவக்கூடும். சோர்வையும் அவமதிப்பையும் தரவல்லது. அதனால் எக்காலத்திலும் அழுக்காடையை உடுக்கக்கூடாது. அன்றுடம் துவைத்த ஆடையைத் தரிப்பதுதான் சிறந்தது. நேற்று உடுத்திக் களைந்த ஆடை அழுக்கற்றது போல வெளிப்படையாகத் தோன்றினும், வெளிப்படையாகத் தெரியாத அப்பழுக்கு அதில் இருக்கக்கூடும். உள்ளாடை வெளியாடை எது வாயினும் இது விஷயத்தில் கவனத்துடன் இருப்பது நல்லது,

यशस्यं काम्यमायुष्यं श्रीमदानन्दवर्धनम् ।
त्वच्यं वशीकरं रुच्यं नवं निर्मलमंबरम् ।।
कदापि न जनैर्धार्यं सद्भिर्मलिनमंबरम् ।
तत्तु कण्डूक्रिमिकरं ग्लान्यलक्ष्मीकरं परम् ।।

தர்மசாஸ்திர நூல்களில் மற்றோர் நியமம் ஆடை தரிப்பதில் உண்டு. கீழ் ஆடை, மேல் ஆடை என ஆண்கள் இரு வேஷ்டிகள் உடுத்தி வந்தனர். இடுப்பிற்குக் கீழ் மூடத் தனி வஸ்திரம், அதற்கு மேல் மூடத் தனி வஸ்திரம். பாரத தேசத்தின் பல பகுதிகளில் பெண்களும் இப்படி மேலாடை, கீழாடை எனத் தரித்தது உண்டு. இதைத் தவிர உள்ளாடை என்பதும உண்டு. இவற்றில் மேல் ஆடையைக் கீழாடையாகவோ, கீழ் ஆடையை மேல் ஆடையாகவோ மாற்றி அணிவது கூடாது. அடித்தொடைக்கு மேல் இடுப்பு வரை உள்ள பகுதியில் ஓர் உள் ளாடையை அணிந்த பின்னரே இடுப்பில் வஸ்திரம் கட்டவேண்டுமென்ற நியமமுண்டு.

नोत्तरीयमधः कुर्यात् नोपर्यधस्स्थमंबरम् ।
नान्तर्वासो विना जातु निवसेद्वसनं बुधः ॥

பிறரது கவனத்தை வலியக் கவரும் படாடோப ஆடை உடுத்துவதும் கிழிந்ததும் ஜீர்ணமானதும் முரடானதுமான ஆடை உடுத்துவதும் நல்லதல்ல.

अनुद्भासि वासो वसीत अप्रतिकृष्टं च ।

காலையில் உடுத்திய ஆடையை மறுநாள் குளித்தபின் மாற்றிக் கொள்வது பலரது வழக்கம். ஆனால் வசதி இருப்பின் நேரத்திற்கும் பணிகளுக்கும் ஏற்றபடி உடையை மாற்றிக்கொள்ளலாமே என்கிறது தர்மசாஸ்திரம். படுத்துறங்கத் தனி உடை, பிரயாணத்திற்கு வேறு, கோவிலிலும் வழிபாட்டு வேளையிலும் வேறு, உலகினருடன் கலந்து உறவாடும்போது ஒன்று, உண்ணும்போது வேறு, குளிக்கும்போது வேறு என்றவாறு முடிந்தால் அமைத்துக்கொள்வதிலும் தவறில்லை. ஆனால் ஒருதடவை உடுத்திக் களைந்ததை மறுபடி தரிக்காதிருக்கவேண்டும். அரசர் தனிகருக்கு ஏற்ற நாகரிக வழி இது.

अन्यदेव भवेद्वासः शयनाय नराधिप ।
अन्यद्रथ्यासु देवानां अर्चायामन्यदेव हि ।
अन्यच्च लोकयात्रायां अन्यदीश्वरदर्शने ।
अन्यच्च भोजने काले स्नानार्थमन्यदेव हि ॥

ஒன்றின்மேல் ஒன்றாகப் பல மேலாடைகளை அணியும் இன்றையப் பழக்கத்தை மாற்றி பணிகளுக்கேற்ப மாற்றிமாற்றி எளிய ஆடைகளை அப்பழுக்கற்றதாக அணிவது நல்லதே. உண்பது நாழி உடுப்பது நான்கு முழம் என்பர்.

உள்ளாடை பற்றிச் சிறிது கவனிப்போம் முன்காலத்திய கௌபீனத்தின் இடத்தை அண்டர்வேர் என்ற அரையாடை ஆக்கிரமித்தது தற்போது ஜெட்டி ஆக்கிரமித்துள்ளது விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை அதிகம் எதிர்பார்த்துச் செயற்கை நூல் கலப்புள்ள ஜெட்டி தரிக்க எளிதாயினும் செயலளவில் அனுபவத்தில் சிறந்தது கௌபீனமே. அதுவும் லங்கோடு முறையில அதனைத் தரிப்பது பல பீஜகோச நோய் களிலிருந்தும் பாதுகாப்பளிக்கிறது செயற்கைக் கலப்பு தோலில் அழற்சியை உண்டாக்குமாதலால் அரிப்பு படை முதலியதற்கு இடமளிக்கக் கூடும் பருத்தி நூல்லான லங்கோடு கௌபீனம முதலியவைகளால் தோலில் அழற்சி ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு. பெண்களும் உள்ளாடை விஷயத்தில் செயற்கை நூல் கலப்பில்லாத பருத்தி நூலாலான உள்ளாடை அமைத்துக்கொள்வதும் அவை அழுக்காக இறுக்கமதிகமுள்ளதாக அமைவதைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம்

காலணி - தோலாலான காலணிகள் பொதுவாக ஏற்றவை. செயற்கையாக ரஸாயனக் கலவைகளாலானதும் ரப்பர் சேர்ந்ததுமான காலணிகள் தோலில் அழற்சி தரக்கூடும். உள்ளங்காலில் வெளியாகும் சூட்டையும் வியர்வையையும் ஏற்காதாகையால் உள்ளங்கால் வெடிப்பு, அழற்சி இவற்றிற்கு அவை காரணமாகக்கூடும்.

ஆபரணங்கள் அணிவது - இது அலங்காரத்திற்காக மட்டுமல்ல. தங்கம், வெள்ளி, ரத்தினங்கள் இவைகளைத் தரிப்பது புத்தி, ஆயுள், அழகு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முதலிய பல நற்குணங்களைத் தரக்கூடியதே. ஆகாயத்தில் சுழன்றுவரும் கிரகங்களுக்கும் நம் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஹிதமான முறையில் சீராக்கித் தர இந்த ஆபரணங்கள் உதவும் என்பது பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக வாழ்ந்த பாரத மக்களின் அனுபவம். ஒளி, உருவம், நிறம் முதலானவற்றில் குற்றமற்றச் சிறந்த ரத்னங்களை அணிவது செல்வச் செருக்கைக் காட்டுவதற்காக என்ற எண்ணம் தவறு. நல்வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுப்பதில் அவைகளும் உதவுபவையே. சில ரத்னங்கள் அந்தந்த கிரஹங்களின் சாரத்தால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களில் அவற்றிற்கு எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் தூண்டிவிட்டு நோயைப் போக்குகின்றன.

உடலின் இயற்கைத் தேவைகள் மூன்று

பசி, தாகம், தூக்கம் என்ற மூன்று வகைகளில் மனிதனை இயற்கை தேவை உணர்ச்சியை வலுப்படுத்தி ஆட்டிப்படைக்கிறது. உடல் வளர்ந்து தாதுக்கள் பூர்ணமாகும் நிலையிலிருந்து தளர்ச்சியுறும் வரை மட்டும் உணரப்பெறும் மற்றொரு வேகம் ஆண்-பெண் உடல் உறவு

பற்றியது. இவைகளை வியாதிகள் என்றே ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடும். ஸ்வாபாவிக வியாதிகள் - இயற்கையாகவே ஏற்படக்கூடியவை உடல், மனம், ஆத்மா என்ற மூன்றும் கூட்டு சேர்ந்த ஒரே காரணத்தால் மட்டும் ஏற்படுபவை. வேறு புறக்காரணங்கள் இதன் தோற்றத்திற்குத் தேவையில்லை. இந்த வியாதிகள் மிக அதிகமாவதற்கோ, மிகவும் குறைவதற்கோ புறக்காரணங்கள் உதவலாம். யோகியையும் போகியையும் ஒருங்கே ஆட்டிப்படைக்கும் நோய்கள் இவை.

शरीरे जायते नृणां वाञ्छा नित्यं चतुर्विधा ।
बुभुक्षा च पिपासाच सुषुप्सा सुरतस्पृहा ।।

இத்தகைய தேவையுணர்ச்சிகள் மேலும் பல உண்டு. ஆனால் அவற்றை எளிதில் புறக்கணித்துவிட முடியும். அப்படிப் புறக்கணிப்பதன் பின்விளைவு கடுமையாகப் பாதிக்காது. ஆனால் இந்த நான்கு தேவையுணர்ச்சிகளைப் புறக்கணித்தாலோ, தடை செய்தாலோ வேறு எந்தப் பணியையும் செய்யமுடியாதபடி செய்துவிடுபவை. மற்ற தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதால் அவை நிரந்தரமாகத் தீர்ந்துவிடக்கூடும். இவை தாற்காலிகமாக மட்டும் தீரும். மறுபடி வரும். அதனால் ஓரளவு நித்தியத் தன்மை படைத்தவை எனலாம். இயற்கையாக அமைந்தது எதுவும் ஓரளவு நித்தியத்தன்மை கொண்டவையே.

உடலில் உணரத்தக்க இத்தகைய இயற்கை உந்துதல்கள் 14 ஆகும். இவைகளை வேகங்கள் என ஆயுர்வேதம் கூறும். இவற்றில் பசியும் தாகமும் பிறந்த க்ஷணத்திலிருந்து ஆவி பிரியும் வரை தொடர்பவை. எண்சாணுடலில் ஒரு சாண் குடலுக்காகத்தான் இத்தனை பாடுகள்.

இறைவனது வழிபாடு முதலிய மனத்திற்கு நிறைவு தரும் வேறு பணிகளில் ஈடுபடுபவன் பசி தாகத்தை உணராமலிருக்கக்கூடும். ஆனாலும் முறைப்படி பசி தாகங்களை வெல்வதற்குரிய பழக்கத்தைக் கையாண்டு பசி தாகங்களைப் புறக்கணித்தால் மட்டுமே உடல் வருந்தாதிருக்கும்.

பசி உணர்ச்சி ஏற்பட்டபின் வெகுநேரம் அதனை வழக்கமாக வலியப் புறக்கணிப்பவர் உடல் முறிவது போன்ற வலி, அருசி, களைப்பு, இளைப்பு, வயிற்று வலி, தலைசுற்றுதல், கண் எதிரில் பூச்சி படருதல் போன்ற உணர்வு, உடல் எரிவு, பலக்குறைவு முதலியவற்றைப் பின்விளைவாகக் காண்பர்.

நாவரட்சி ஏற்பட்டும் அதனைத் தணிக்காமல் இருப்பவர், தொண்டை அண்ணம் நாக்கு முதலியவற்றில் வானீர்க்கசிவு வரண்டு, உடல் தளர்ந்து, காது கேளாமல், மயக்கம், தலைசுற்றுதல், மார்புவலி முதலியவற்றால் துன்புறுவர்.

அதனால் முறையற்று இவற்றைப் புறக்கணிப்பது தவறு. போலியான பசி தாக உணர்ச்சிகள், பிறர் சாப்பிடும்போதும நீர்பருகும்போதும் தானும் உண்ணவேண்டுமென்றும் குடிக்கவேண்டுமென்றும் மந்தை உணர்ச்சிகளாகத் தோன்றக்கூடும். இவற்றை மனோதிடத்தால் வென்றும் உண்மையாகத் தோன்றும் பசி தாக உந்துதல்களை மதித்தும் நடக்கவேண்டும்.

உணவைப் பற்றிய முழு விபரங்களும் அன்னபானங்கள் என்ற தலைப்பில் தனித்து வெளியாகின்றன. அங்கு பசி தாக உணர்ச்சிகளைப் போக்கிக்கொள்ள.வழி விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது

உணவு வயிற்றிலுள்ள அக்னிசக்தியைத் திருப்தி செய்துவைக்கும் ஹோமமாகும். அக்கினிதேவனை வழிபடுபவர் காலை-மாலை இருவேளைகளிலும் வழிபடுவர். அதுபோன்று முற்பகலிலும் முன்னிரவிலும் உணவு கொள்ளவேண்டுமென்று பொதுவான விதி தர்மசாஸ்திரத்திலுள்ளது. உடல் உழைப்பு மிக்கவர், சிறுவர், மாணவர், வயதாகிப் பசி தாங்காதவர், கர்ப்பிணி, சிசு, நோயாளி இவர்களுக்கு இந்த இருவேளை நியமம் பொருந்தாது.

உடலைப் பாதுகாக்கும் தூண்கள் மூன்று

आहारशयनाब्रह्मचर्यैर्युक्त्या निषेवितैः ।
शरीरं धार्यते नित्यं अगारमिव धारणैः ॥

உணவு, உறக்கம், உடலுறவு என்ற மூன்றும் முறைப்படி யுக்தியாக அமையப்பெற உடல் (உடல்-மனம்-ஆத்மா இவை ஒருங்கிணைந்து வாழ்வது) நிலைத்து நிற்கும். வீடு தூண்களால் தாங்கப்பெறுவதுபோல் இவை உடலைத் தாங்குகின்றன. உடலுறவு நடுவயதில் மட்டும் உதவும். மற்ற இரண்டும் வாழ்நாள் முழுவதும் தாங்கும் தூண்கள்.

உணவு உடலில் நடைபெறும் இடைவிடாத இயக்கத்தால் ஏற்படும் தேய்மானத்தை ஈடுசெய்கிறது. இந்தத் தேய்மானம் ஏற்படாதபடி யாராலும் தடுக்கமுடியாது. உடல் வளரும் நிலையான வாழ்நாளின் முன் பாதியில் - பாலிய யௌவனப் பருவத்தில் தேய்மானத்தை ஈடுசெய்வதால் மட்டும் போதாது. வளர்ச்சிக்குள்ள அதிகச் சேமிப்பும் தேவை. வாழ்நாளின் முற்பகுதியில் உடல் இயக்கமும் அதிக அளவில் நடைபெறுவதால் அதிகத் தேய்மானமும் உண்டு. அதனால் அந்த வயதில் அதிக உணவும் தேவைப்படும். வயது முதிர்ந்து தளர்ச்சி அடையும் நிலையான முதுமையில் இயக்கமும் குறையும். வளர்ச்சியும் தடைபட்டுவிடும். அதனால் தேவையும் தேய்மானமும் குறையும். அதனால் அந்த வயதில் உணவைச் சிறிது சிறிதாக அளவிலும் தன்மையிலும் குறைந்து லேசானதாக அமைத்துக்கொள்ளுதல் இதம். இதுதான் யுக்தி-சேருமான முறை.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti.
12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada